

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СТРЕСС И РЕБЁНОК»



**Подготовил: воспитатель,
Могилова Ирина Сергеевна**

В современном мире дети постоянно испытывают стрессовые перегрузки, что приводит к нарушению механизмов саморегуляции физиологических функций. Для ребенка чрезвычайная ситуация – любое событие, обстоятельства, факты, ситуации, нарушающие внутреннюю гармонию, нормальную жизнедеятельность его организма. Они вызывают дискомфорт и беспокойство, формируют неадекватные и неадаптивные защитные реакции, такие как импульсивность, агрессивность, тревожность или, наоборот, уход в себя. Психологи называют ситуации, вызывающие нарушения внутреннего равновесия организма, *стрессом*.

Стресс может быть вызван:

- неблагоприятным социально-психологическим климатом в семье или детском коллективе;
- конфликтными отношениями между взрослыми членами семьи, свидетелем или участником которых стал ребенок;
- разводом родителей;
- физическим, психологическим или другими видами насилия, которым подвергся или подвергается ребенок в семье или другой социальной группе, где он находится;
- неправильным стилем воспитания, способствующим формированию различных комплексов, развитию неадаптивных защитных реакций или воспитанию негативных индивидуально-характерологических черт малыша.

Факторов возникновения стресса много. Это свидетельствует о том, насколько ранима, уязвима, чувствительна и незащищена детская душа. Стресс влияет на все уровни организма ребенка. Его воздействие на химический и физический уровни проявляется в ослаблении иммунной защиты и, как следствие, - в частых заболеваниях. У ребенка могут наблюдаться постоянное небольшое повышение температуры тела, головные боли, различные недомогания. На психическом уровне возникает нервозность или нервно-психическое напряжение. На эмоциональном уровне стресс выражается в виде неадекватных эмоциональных реакций ребенка, проявление у него тревожности, раздражительности, различных страхов, постоянного плохого настроения. В поведении наблюдаются, например, агрессия деструктивного характера, уход в себя, свой внутренний мир, нежелание контактировать ни с кем из окружения, чувство одиночества, ненужности.

Таким образом, стресс – физическая, химическая, психологическая, эмоциональная и поведенческая реакция организма на то, что ему угрожает или пугает его, т.е. на различные чрезвычайные ситуации и их последствия.

Распознать ребенка, попавшего под воздействие чрезвычайных стрессовых ситуаций или их последствий, можно по ряду проявлений: дети ощущают страх, проявляющийся в разных формах: от ухода в себя и пассивности до агрессивного поведения; постоянный стресс часто приводит к неуравновешенности, импульсивности и агрессии.

Многие дети оказываются втянутыми в конфликты родителей, стараясь защитить мать от посягательств отца. В этом случае ребенок чувствует гнев по отношению к нему. Это можно проследить в высказываниях ребенка и выявить в ролевых играх на семейную тематику.

Рекомендации для родителей, чьи дети посещают ДОО

- Ребенок не должен чувствовать себя ни золушкой, ни кумиром семьи, нужно выбрать что-то среднее.
- Позволяйте ребенку как можно больше мастерить, гулять, бегать, чаще приглашайте в гости его друзей.
- Не пугайте ребенка волками, полицейскими, врачами. Он всерьез воспринимает то, что взрослым кажется незначительным или нереальным.
- Уделяйте больше времени рисованию.
- Играйте всей семьей.
- Воспринимайте ребенка таким, какой он есть. Не сравнивайте его ни с кем, он индивидуален и неповторим.
- Любите своего ребенка. Не забывайте о необходимости физического контакта с ним. Поглаживайте его, чаще обнимайте, целуйте.
- Пусть ваш ребенок будет равноправным членом семьи.
- Будьте своему ребенку истинным другом.
- Если у вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
- Встречая ребенка из детского сада, не стоит сразу задавать вопрос: «Что ты сегодня ел?» Лучше поинтересуйтесь: «Что было интересного в садике?», «Чем ты занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубую интонацию.

Хотелось бы, чтобы дети никогда не сталкивались с чрезвычайными ситуациями и их последствиями в своей жизни, но не всё можно предугадать и предвидеть. В наших силах оказать помощь, поддержку нашим детям, проявить эмпатию по отношению к ним, научить их быть более стойкими и менее уязвимыми к воздействиям негативных факторов.